

Ακολουθώντας την Θέληση Δουλεύοντας με τους Shao Yin και Tai Yang μεσημβρινούς

Στο Shen Nong Ben Cao Jing, ένα από τα αρχαιότερα Κινέζικα ιατρικά κείμενα, αναφέρεται ότι το υψηλότερο επίπεδο θεραπείας είναι η βοήθεια προς ένα άτομο για την εκπλήρωση του σκοπού της ζωής του (Ming) και την ανάπτυξη της αληθινής του φύσης (Xing). Για τους συγγραφείς αυτών των κειμένων, αυτό ήταν σημαντικότερο από την θεραπεία των ασθενειών. Ποιο το νόημα του να θεραπευτεί κάποιος αν έχει χάσει τον σκοπό της ζωής του?

Η Κινέζικη λέξη 'Ming' (命) σημαίνει σκοπός ή πεπρωμένο, όμως το ιδεόγραμμα απεικονίζει 'οδηγίες που δίδονται κατά την έναρξη ενός ταξιδιού'. Θεωρώ ότι το Ming είναι τα πνευματικά μας γονίδια τα οποία περικλείουν το δυναμικό για την ανάπτυξη που θα ξετυλιχθεί μέσα από την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον.

Η λέξη 'Xing' (性) μεταφράζεται ως η φύση ενός ατόμου. Κυριολεκτικά το ιδεόγραμμα σημαίνει 'καρδιά-ζωή'. Έτσι το Ming είναι ο σκοπός του ταξιδιού της ζωής μας και το Xing είναι ο δρόμος που θα ακολουθήσουμε σε αυτό το ταξίδι.

Όταν ζούμε εμπνεόμενοι από τον σκοπό μας και ακολουθώντας την φύση μας, οι πράξεις μας έχουν αυθεντικότητα. Η δύναμη της αυθεντικής δράσης ονομάζεται Zhi (志) στα Κινέζικα και συνήθως μεταφράζεται ως Θέληση. Ο Ted Kartchuk το μεταφράζει ως Σοφία και παρατηρεί ότι από την δύναμη της αυθεντικής δράσης, Zhi (志), προκύπτουν δύο όψεις της Θέλησης.

Η Yang Θέληση (χρησιμοποιείται παρόμοια στα αγγλικά) μεταφράζεται ως μια συνειδητή σκόπιμη δυναμική ενέργεια που βρίσκεται πίσω από τις πράξεις μας.

Η Yin Θέληση ενσωματώνει την αίσθηση της υποσυνείδητου στόχου που έχουμε μερικές φορές όταν κοιτάζοντας το παρελθόν, συνειδητοποιούμε ότι οι πράξεις μας ήταν αυτές που 'ήτανε' να είναι.

Παραδοσιακά, το Zhi είναι η δύναμη που προέρχεται από την βαθύτερη ασυνείδητη φύση μας, οπότε συνδέεται στενά με την Yin Θέληση μας. Για να γίνει πιο σαφές θα ονομάσω τους συνειδητούς στόχους 'Η Πρόθεση' και την ασυνείδητη παρόρμηση 'Η Θέληση'. Αυτό το άρθρο αποτελεί μια προσπάθεια κατανόησης της Θέλησης και του τρόπου επανασύνδεσης με αυτήν, εάν έχουμε χάσει τον δρόμο του Πεπρωμένο μας.

Στο Σιάτσου συνήθως δουλεύουμε εστιαζόμενοι στο KI, όμως πιστεύω ότι τα οφέλη της δουλειάς μας δεν θα έχουν διάρκεια, αν αυτή η δουλειά δεν είναι ανάλογη με την ασθένεια του ατόμου.

Συχνά θεωρούμε ότι το ασυνείδητο σαμποτάρει την συνειδητή μας πρόθεση. Για παράδειγμα, μια στατιστική έρευνα που έγινε από την εταιρεία Franklin Convey, έδειξε ότι 4 στις 5 'αποφάσεις' που παίρνουμε 'επί τη ευκαιρία του Νέου Έτους' διαρκούν λιγότερο από ένα μήνα. Προτιμώ όμως να το βλέπω από την αντίθετη κατεύθυνση. Ίσως είναι ο συνειδητός εαυτός, που λανθασμένα, δεν ακούει τις ασυνείδητες παρορμήσεις.

Θα μπορούσαμε να φανταστούμε την *Θέληση* σαν ένα άλογο. Είναι μεγαλύτερο και δυνατότερο από τον αναβάτη αλλά είναι πρόθυμο να επιτρέψει την ύπαρξη αναβάτη υπό την προϋπόθεση ότι καλύπτονται οι βασικές του ανάγκες. Όμως εάν το άλογο είναι πεινασμένο, τότε θα αντισταθεί στο να ακολουθήσει την εντολή του αναβάτη να προχωρήσει και θα στραφεί στο χόρτα που βρίσκονται δεξιά και αριστερά στο δρόμο για να φάει.

Έτσι, αν μπορούμε ανακαλύψουμε τι θέλει να κάνει η *Θέληση*, μπορούμε να την ικανοποιήσουμε και τότε μπορεί να επιτρέψει να 'επιβιβαστούμε' σε αυτήν.

Σε αυτό το άρθρο θα δούμε δύο θέματα. Το πρώτο αφορά το πώς μπορούμε να αποσαφηνίσουμε την κατεύθυνση της *Θέλησης* και σχετίζεται με τους μεσημβρινούς των Νεφρών και της Καρδιάς, που σχηματίζουν το **Sao Yin** κανάλι.

Το δεύτερο θέμα αφορά τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να δουλέψουμε με το σώμα και την κίνηση ώστε να ευθυγραμμιστεί η συνειδητή *Πρόθεση* με την ασυνείδητη *Θέληση*. Θα δούμε πως αυτή η ευθυγράμμιση υποβοηθείται από τους μεσημβρινούς της Ουροδόχου και του Λεπτού Εντέρου, που σχηματίζουν το **Tai Yang** κανάλι.

Αναπτύσσοντας Σαφήνεια

Εάν η *Πρόθεση* μας είναι σε σύγκρουση με την *Θέληση* μας, τότε η ζωή δεν ρέει εύκολα χωρίς να γνωρίζουμε το γιατί. Χρειάζεται να βρούμε έναν τρόπο για να βοηθήσουμε την ασυνείδητη ενέργεια να γίνει συνειδητή. Ένας τρόπος να το πετύχουμε είναι μέσω της Αυθόρμητης Κίνησης, η οποία αφήνει το άλογο να τρέξει ελεύθερο και του δίνει την ευκαιρία να εκφράσει τον σκοπό του.

Στην Ιαπωνία, η πρακτική εφαρμογή του Katsugen-Undo, που σημαίνει απλά αυθόρμητη κίνηση, αφήνει την μη συνειδητή ενέργεια να εκφραστεί. Όμως, η πρακτική Katsugen εστιάζει στην έκφραση όλων των ειδών ενέργειας, και όχι μόνο στην *Θέληση*. Σε αντίθεση, μια πρακτική κίνησης που ονομάζεται Outer Rushen, της οποίας η προέλευση είναι η Θιβητιανή παράδοση Dzog Chen, είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να επιλύει την ενέργεια που αναδύεται από μη επεξεργασμένες δράσεις/καταστάσεις του παρελθόντος και κατά συνέπεια είναι αποτελεσματική στο να ανοίγει ένα μονοπάτι μέσα στην ομίχλη των επιφανειακών συναισθημάτων, αποκαλύπτοντας έτσι την υποβόσκουσα διαύγεια της *Θέλησης*.

Επειδή η γλώσσα συνδέεται στενά με την συνειδητότητα, η προσπάθεια έκφρασης της *Θέλησης* με λόγια τείνει να είναι μια 'ατελής' μετάφραση. Όμως η κίνηση, όπως τα όνειρα, αποτελεί μια από τις αυτόχθονες γλώσσες του ασυνειδήτου και έτσι μπορεί να είναι ένα άμεσο κανάλι μέσω του οποίου (η *Θέληση*) μπορεί να αποκαλυφθεί. Όπως θα δούμε αργότερα, το κανάλι Shao Yin, των Νεφρών και της Καρδιάς, μπορεί να καθοδηγήσει την κίνηση έτσι ώστε να αποκαλυφθεί συγκεκριμένα η *Θέληση* και όχι οι στροβιλιζόμενες παρορμήσεις πιο επιφανειακών συναισθημάτων.

Από τη στιγμή που ο σκοπός της *Θέλησης* είναι σαφής, παραμένει ακόμα το πώς θα ευθυγραμμίσουμε την *Πρόθεση* μας με αυτήν. Το Ling Shu συσχετίζει τα πόδια με το σώμα (και με τον μη συνειδητό νου) και τα χέρια με το κεφάλι με τον συνειδητό. Έτσι, μαθαίνοντας πώς να ευθυγραμμίζουμε την δύναμη των ποδιών με την έκταση του κορμού, αποκτάμε την αίσθηση της *Θέλησης* εναρμονισμένης με την *Πρόθεση*. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτήν την εμπειρία και σε άλλες δράσεις της ζωής μας για να αισθανθούμε αν είμαστε ευθυγραμμισμένοι. Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες μέσα από τις οποίες μπορούμε να εξερευνήσουμε το πώς η έκταση και η ώθηση μπορούν να συνεργασθούν – όπως η αναρρίχηση, ο χορός και το τρέξιμο. Όμως η πρώτη αρχέτυπη κίνηση που μας δείχνει πως μπορούμε να ενώσουμε αυτά τα δύο, είναι το σύρσιμο. Η ανάλυση της Bonnie Bainbridge-Cohen για τα μοτίβα του συρσίματος μου έδωσε μια εικόνα για το πώς εμπλέκονται οι μεσημβρινοί σε αυτή την ανακάλυψη.

Για να μπορέσει ένα μωρό να συρθεί με την κοιλιά χρειάζεται να λυγίσει το γόνατο. Όμως επειδή το πάτωμα εμποδίζει αυτή την κίνηση θα πρέπει να στρέψει ή την λεκάνη προς τα πάνω ή το γόνατο προς τα έξω. Η Bonnie παρατήρησε ότι αν ένα μωρό συνηθίσει να κινείται στρέφοντας την λεκάνη τότε η δύναμη της μυϊκής ενέργειας που έρχεται από τα πόδια δεν ανεβαίνει προς τα επάνω. Αντ' αυτού, κατευθύνεται προς τον αντίθετο ώμο και το πάνω μέρος του κορμού αναγκάζεται να σπρώξει την κίνηση πίσω στην ευθυγράμμιση. Αυτό δημιουργεί μια αίσθηση μυϊκής προσπάθειας γιατί η δύναμη της κίνησης είναι σε αντίθετη κατεύθυνση από την πρόθεση. Επίσης, επειδή μέρος της μυϊκής δύναμης χρησιμοποιείται για να σπρωχτεί το σώμα πίσω στη σωστή του θέση, η κίνηση είναι περιορισμένη και κουραστική .

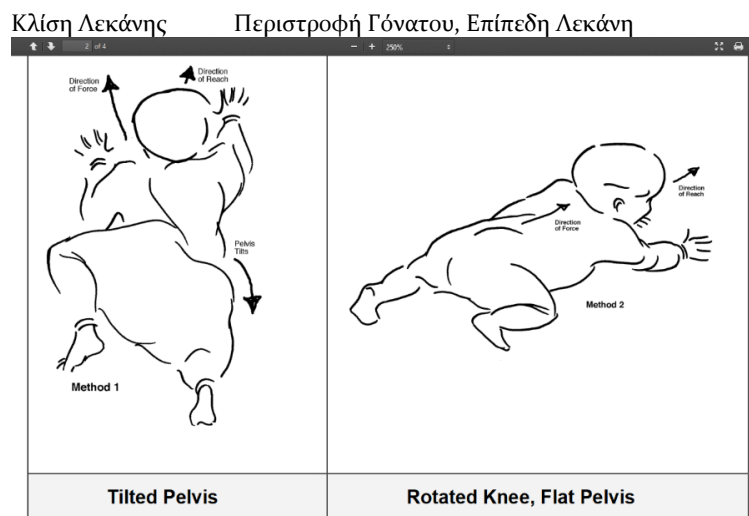


Figure 1: The Act of Crawling

Κλίση Λεκάνης Περιστροφή Γόνατου, Επίπεδη Λεκάνη

Ενώ, αν ένα μωρό αρχίσει να τεντώνει το γόνατο στρέφοντας το προς τα έξω, τότε το πόδι λυγίζει χωρίς να στρέφεται η λεκάνη πάρα πολύ. Όταν το πόδι σπρώχνει, το μεγαλύτερο μέρος της δύναμης ταξιδεύει κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, επιτρέποντας στο πάνω

μέρος του κορμού και το χέρι να απλωθούν ελεύθερα προς τα εμπρός, αντί να αναγκάζονται να τραβούν την δύναμη στην σωστή κατεύθυνση. Αυτό προσφέρει στην κίνηση ουσιαστική αίσθηση καθαρότητας και ευκολίας.

Αυτό που μαθαίνουμε από αυτήν την ανάλυση της κίνησης είναι ότι συχνά μπορούμε να πετύχουμε ένα συνειδητό στόχο με δύο τρόπους, εκ των οποίων ο ένας ευθυγραμμίζεται με την *Θέληση* ενώ ο άλλος όχι. Μπορούμε να αντιληφθούμε τότε δεν είμαστε ευθυγραμμισμένοι μέσω της αίσθησης του κόπου που καταβάλλουμε καθώς προσπαθούμε να φέρουμε τον εαυτό μας πίσω στην κατεύθυνση του στόχου μας. Οπότε, μαθαίνοντας να είμαστε ευαίσθητοι στην ένταση των μυών του άνω κορμού που τραβούν το σώμα, είναι ένας πρακτικός τρόπος για να αισθανόμαστε εάν υπάρχει σύγκρουση μεταξύ *Θέλησης* και *Πρόθεσης*. Όπως θα δούμε στην συνέχεια, αυτή η συνειδητή επίγνωση μπορεί να αναπτυχθεί μέσω της εστίασης στα μέρη του σώματος που σχετίζονται με το Tai Yang κανάλι.

***Το Tai Yang Κανάλι**

Το Tai Yang κανάλι που βρίσκεται στο πίσω μέρος του σώματος το οποίο περιλαμβάνει τους μεσημβρινούς της Ουροδόχου και του Λεπτού Εντέρου. Σε αυτό το κομμάτι θα δούμε πως ο μεσημβρινός της Ουροδόχου καθοδηγεί την ευθυγράμμιση του σκελετού έτσι ώστε η μυϊκή δύναμη ταξιδεύει από τα πόδια προς τα επάνω κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, ενώ ο μεσημβρινός του Λεπτού Εντέρου καθοδηγεί την απελευθέρωση του πάνω μέρους του κορμού επιτρέποντας και υποστηρίζοντας το σώμα να φτάσει προς τα εμπρός. Έτσι οι Tai Yang μεσημβρινοί είναι μια ομάδα που συνεργάζεται για την ευθυγράμμιση της *Θέλησης* με την *Πρόθεση*. Οι μύες κατά μήκος του μεσημβρινού της Ουροδόχου δεν συμμετέχουν στην ώθηση των ποδιών. Αντιθέτως, ευθυγραμμίζουν το πόδι και υποστηρίζουν την σπονδυλική στήλη έτσι ώστε, η δύναμη που ασκείται από αυτό να μεταβιβάζεται στην σπονδυλική στήλη και διασχίζοντας την κατά μήκος, να φτάνει προς τα επάνω.

Αυτοί είναι οι μύες που χρησιμοποιούνται για να ενεργοποιηθεί ο εύκολος τρόπος συρσίματος που περιγράψαμε νωρίτερα. Οι μεσημβρινοί είναι ένας χάρτης που δείχνει ποιοι μύες πρέπει να συντονιστούν για την ευθυγράμμιση ολόκληρου του σώματος κατά την κίνηση προς τα εμπρός.

Αυτό δίνει πρακτικό νόημα στην παραδοσιακή λειτουργία του μεσημβρινού της Ουροδόχου σαν κανάλι της *Θέλησης* και επίσης προσφέρει μια εξήγηση για την θέση των μεσημβρινών. Οι μύες γνωρίζουν τι κάνουν τοπικά – κάμπτουν ένα χέρι ή εκτείνουν ένα γόνατο – όμως το νευρικό σύστημα χρησιμοποιεί αυτές της πρωτόγονες κινήσεις σαν στοιχεία μιας ανώτερης τάξης κινήσεων όπως είναι 'η πορεία προς ένα στόχο' ή 'κίνηση προς αυτό που είναι αναγκαίο'. Αυτές οι σύνθετες συνολικές κινήσεις του σώματος απαιτούν την συνεργασία πολλών μυών μαζί και πιστεύω ότι οι μεσημβρινοί είναι 'χάρτες' που συνδέουν τα μέρη του σώματος που χρειάζεται να συνεργαστούν για να γίνουν αυτές οι ολιστικές κινήσεις.

Μαθαίνουμε πώς να κάνουμε αυτές της σύνθετες κινήσεις όσο είμαστε μωρά. Η εμπειρία μου, επιβεβαιωμένη από 20 χρόνια δουλειάς με μωρά, είναι ότι οι Yang μεσημβρινοί είναι εσωτερικοί χάρτες που καθοδηγούν την ανάπτυξη των κινήσεων πολλών συνεργαζόμενων μυών κατά την διάρκεια των πρώτων χρόνων της ζωής μας, ενώ οι Yin μεσημβρινοί είναι ζώνες οι οποίες κινητοποιούνται από την ενέργεια που θεμελιώνει και καθοδηγεί αυτές τις κινήσεις. Μια πιο υποθετική άποψη είναι ότι αυτά τα μοτίβα κίνησης των πρώτων ετών είναι η αιτία πρόκλησης του διπλώματος της fascia στο μέσον της μυϊκής σύσπασης, η οποία δημιουργεί μια γραμμή παχύτερου συνδετικού ιστού κατά μήκος της παραδοσιακής γραμμής του μεσημβρινού. Αυτό ίσως να είναι η εξήγηση της σύνδεσης μεταξύ της πυκνότητας της fascia και των μεσημβρινών που ανακαλύφθηκε από την Helene Langevin και τους συνεργάτες της στο University of Vermont.

Όπως επισημαίνει η Linda Hartley, οι κινήσεις των μωρών δεν αναπτύσσουν μόνο τις φυσικές δεξιότητες αλλά δημιουργούν επίσης το θεμέλιο για νοητικές και συναισθηματικές δυνατότητες. Αυτό υποδηλώνει ότι το Σιάτσου μπορεί να επανασυνδέσει μέρη του σώματος που βρίσκονται κατά μήκος των μεσημβρινών, υπενθυμίζοντας τους τον αμοιβαίο ρόλο που έχουν στις κινήσεις του Σωματονού. Στην περίπτωση του Μεσημβρινού της Ουροδόχου, η δράση ολόκληρου του σώματος συνδέεται φανερά με την παραδοσιακή λειτουργία το μεσημβρινού.

Όμως, η σχέση των μυών που βρίσκονται κατά μήκος του μεσημβρινού του Λεπτού Εντέρου με την παραδοσιακή του λειτουργία δεν είναι τόσο ξεκάθαρη. Αυτοί οι μύες συνεργάζονται για την υποστήριξη της έκτασης του χεριού προς τα εμπρός. Οπότε ο μεσημβρινός είναι ένας χάρτης των μυών που κάνουν δυνατή την προς τα εμπρός κίνηση για να φτάσουμε κάτι. Οι ίδιοι μύες χρησιμοποιούνται και για την αντίθετη δράση, κάνουν δυνατή την κίνηση προς τα πίσω παρεμποδίζοντας την προς τα επάνω τάση της κίνησης. Έτσι, η συνειδητή επίγνωση της έντασης κατά μήκος του μεσημβρινού είναι η αίσθηση που αναφέρθηκε προηγουμένως - η αίσθηση ότι η *Θέληση* και η *Πρόθεση* είναι σε σύγκρουση.

Ο Claude Larre and η Elizabeth Rochat αναφερόμενοι στην παραδοσιακή λειτουργία του μεσημβρινού του Λεπτού Εντέρου - της διάκρισης και διαχωρισμού της καθαρής ενέργειας από την ακάθαρτη - εξηγούν ότι 'καθαρή' σημαίνει ενέργεια η οποία μπορεί να αφομοιωθεί. Κατά συνέπεια εάν η λειτουργία του Λεπτού Εντέρου δεν είναι καλή υπάρχει ο κίνδυνος να απορροφήσουμε ενέργεια την οποία δεν μπορούμε να αφομοιώσουμε. Ένα ψυχολογικό παράδειγμα είναι το πώς απορροφούμε την κριτική των άλλων για εμάς, ενσωματώνοντας την στην αυτό-εικόνα μας. Εάν μας επικρίνουν ή προσβάλλουν για τις πράξεις μας, αργότερα εμποδίζουμε τον εαυτό μας από παρόμοιες πράξεις, υποχωρώντας και λέγοντας στον εαυτό μας 'δεν πρέπει να το κάνω αυτό'. Είναι οι μύες που βρίσκονται κατά μήκος του μεσημβρινού του Λεπτού Εντέρου που εκτελούν αυτήν την περιοριστική δράση.

Οι σωστοί γονείς και δάσκαλοι λειτουργούν σαν υποκατάστατα του Λεπτού Εντέρου, βοηθώντας ένα παιδί να αφομοιώσει τις κοινωνικές αξίες μέσα στην αναπτυσσόμενη

αίσθηση του εαυτού του με τέτοιο τρόπο που να μην αισθάνεται ντροπή για την παρορμήσεις του πυρήνα της ύπαρξής του. Όμως εάν η κοινωνία θέτει περιορισμούς στα παιδιά αντί να τα διδάσκει πώς να δρουν με επιδεξιότητα τότε οι μύες κατά μήκος του μεσημβρινού του Λεπτού Εντέρου χρησιμοποιούνται στο φυσικό επίπεδο περιοριστικά. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο εγκέφαλος των εφήβων νευρολογικά αυτό-περικόπτεται για να μπορέσει να σταθεροποιήσει αυτή την συμπεριφορά στην προσωπικότητα κατά την φάση της ενηλικίωσης.

Κατά την διάρκεια αυτής της διαδικασίας είναι πιθανόν να χάσουν την επαφή με την πραγματική τους φύση και να αναπτύξουν μια προσωπικότητα που είναι σε σύγκρουση με την *Θέληση*. Το Shao Yin κανάλι διευκολύνει την σύνδεση με την πραγματική μας φύση και χαλαρώνει την κυριαρχία των κοινωνικών απαγορεύσεων.

***Το Shao Yin Κανάλι**

Η *Θέληση* είναι κάτι βαθύ και πρωταρχικό και για αυτό παραδοσιακά αποδίδεται στα Νεφρά – την πηγή των βαθύτερων παρορμήσεων μας. Όμως, αν ακολουθούμε τυφλά τις παρορμήσεις μας, σύντομα θα αντιμετωπίζουμε προβλήματα. Η τέχνη είναι να είμαστε συνειδητοί, να έχουμε επίγνωση της ενέργειας της *Θέλησης* πριν περάσουμε στην δράση. Αυτή η συνειδητότητα, στην Ανατολική Ιατρική, είναι η λειτουργία της Καρδιάς. Έτσι, τα Νεφρά και η Καρδιά –που σχηματίζουν το Shao Yin κανάλι - συνεργάζονται για την σύνδεση της *Θέλησης* με τη συνειδητή μας *Πρόθεση*.

Για μένα, το Shao Yin κανάλι αντιπροσωπεύει μια πηγή που αναδύεται μέσα από τον πυρήνα του σώματος και διαχέεται προς τα μέσα και προς τα έξω στα χέρια και το πρόσωπο. Συνεπώς, αυτό το κανάλι μας βοηθά να είμαστε συνειδητοί για τις βαθύτερες παρορμήσεις μας, φέρνοντας τις στα μέρη του σώματος με τα οποία εκφραζόμαστε. Μπορούμε να τα χρησιμοποιούμε όπως ανέφερα προηγουμένως, στο Chi Gung and Rushen για να εστιάσουμε την αυθόρμητη κίνηση έτσι ώστε αυτή ν' αποκαλύπτει την *Θέληση* αντί να εκφράζει επιφανειακά συναισθήματα.

Το βασικό σημείο είναι ότι, όταν κάποιος αποκτά συνειδητή επίγνωση της ενέργειας του Shao Yin, αντιλαμβάνεται συνειδητά την 'διέγερση' πριν αυτή προβληθεί πάνω σε ένα συγκεκριμένο στόχο. Έχει σκοπό αλλά όχι συγκεκριμένη κατεύθυνση. Αυτό δίνει την δυνατότητα επιλογής της κατεύθυνσης της δράσης έτσι ώστε να αυτή να είναι αληθινή για το ίδιο το άτομο αλλά επίσης σε αρμονία με τους άλλους ανθρώπους.

Η επίγνωση της Καρδιάς μας δίνει την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουμε την ιδιότητα της διάκρισης του ΛΕ για να μπορέσουμε να βρούμε έναν αυθεντικό και παράλληλα κοινωνικά αποδεκτό τρόπο δράσης.

Ο φόβος για την αποδοκιμασία από το περιβάλλον μας εμποδίζει να είμαστε αυθόρμητοι. Έτσι, αυτός ο φόβος είναι καλύτερα να αντιμετωπίζεται με την παρουσία ανθρώπων που διατίθενται να ρισκάρουν. Κάποιος μπορεί να εξερευνησει το Shao Yin κανάλι πιο εύκολα

μέσα από αντίστοιχες ομάδες παιχνιδιών ενηλίκων, όπως ομάδες φωνητικής, μουσικής, χορού κ.λπ. Σε αυτό το πλαίσιο, ο φόβος μπορεί να είναι και ένας πολύ χρήσιμος οδηγός. Εάν αισθανθούμε φόβο ή ντροπή, το συναίσθημα δείχνει μια παρεμπόδιση του αληθινού μας εαυτού και έτσι έχουμε την ευκαιρία να αντιμετωπίσουμε τον φόβο αντί να παγώσουμε.

Από την στιγμή που θα αρχίσουμε να αισθανόμαστε το Shao Yin κανάλι να μας αποκαλύπτει το βαθύτερο κίνητρο μας στο σώμα, αναπόφευκτα αποκτάμε συνειδητή επίγνωση των μυών που μας συγκρατούν πίσω. Από εκεί και μετά έχει νόημα να δουλέψουμε με τους μύες που βρίσκονται κατά μήκος του ΛΕ για να απελευθερώσουμε τον εαυτό μας.

Περίληψη

Το Shao Yin κανάλι μας βοηθάει να αποκτήσουμε συνειδητή επίγνωση της Θέλησης μας εστιαζόμενοι στην διέγερση του πυρήνα αντί στα επιφανειακά συναισθήματα.

Αυτή η επίγνωση μας επιτρέπει να αποφασίζουμε για τον τρόπο δράσης. Το Tai Yang κανάλι τοποθετεί το σώμα έτσι ώστε η *Πρόθεση* και η *Θέληση* να είναι ευθυγραμμισμένες. Αυτό δίνει την δυνατότητα να έχει κάποιος, στο φυσικό επίπεδο, την εμπειρία της αίσθησης της συνεργασίας των συνειδητών και ασυνείδητων παρορμήσεων.

Όμως αν η *Πρόθεση* μας δεν 'ακούει' την *Θέληση* και κινείται προς μια πραγματικά διαφορετική κατεύθυνση, τότε θα είμαστε σε μια κατάσταση παρεμποδιζόμενης σύγκρουσης. Η ομάδα των μεσημβρινών των Shao Yin και Tai Yang δρουν μαζί για να ευθυγραμμίζουν το συνειδητό με το ασυνείδητο έτσι ώστε και τα δύο να είναι ικανοποιημένα. Το αποτέλεσμα είναι μια αίσθηση άνεσης και ελευθερίας.

***Οι δύο παράγραφοι περιλαμβάνουν εικόνες τις οποίες μπορείτε να δείτε στο αρχικό κείμενο:**
http://www.seed.org/articles/riding_the_will.pdf

This is a shortened extract from Bill Palmer's forthcoming book, "The Tiger in the Grove". Bill is also teaching a series of three workshops on Meridian Teams in 2011-2012, and this also forms the central theme of the Postgraduate Diploma in Movement Shiatsu. See www.seed.org/coursesfor more information.

1

Shen Nong Ben Cao Jing

: An English translation is published as The Divine Farmer's Materia Medica by Yang Shou Zhong. Blue Poppy Press. ISBN. 0936185961 + my study notes from the original Chinese.

2

The Web that has no Weaver: Ted Kaptchuk .Contemporary Books. ISBN 080922840

3

Article by Tara Parker-Pope, New York Times Dec 31st 2007 4 Ling Shu-The Spiritual Pivot, translated by Wu Jing Nuan. University of Hawaii Press 2002.

5

Sensing, Feeling and Action. Bonnie Bainbridge Cohen, Contact Editions 1999 + my lecture notes from a 1989 seminar in Berlin with Bonnie.

6

Mechanical signaling through connective tissue: a mechanism for the therapeutic effect of acupuncture. Langevin H, Churchill D, Cipolla M. The FASEB Journal 2001; 15:2275-2280.

7

Wisdom of the Body Moving. Linda Hartley, North Atlantic Books. 1989, 1995.

8

The Secret Treatise of the Spiritual Orchid: Larre & Rochat, 1992b.

9

Rebels with a Cause: by John McCrone.

**Μετάφραση: Μαρία Κόκορη ellomida@gmail.com
(πιστοποιημένο μέλος ΕΛ.Ε.ΣΙ.)**